# はほけんだより5月かられるのかのでは、1000年の1000





令和5年5月9日

No. 3

高屋中学校 保健室

#### 5月の保健目標 疾病の早期発見と治療に努めよう。

朝晩は肌寒いですが、昼間は暖かい風が吹くさわやかな季節となりました。1日の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすくなっています。新年度が始まり、1ヵ月が過ぎました。新しい友達

や先生と一緒に学校生活を頑張っている人も多いと思います。新た な環境や新学期の緊張感が疲れとなって出てくるのもこの時期です。

6月にある体育大会の練習も始まります。心身の健康を保つためにバランスよく食べる、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心がけましょう。また、家でゲームや動画視聴などメディアの時間だけでなく、家族や友達と話したり、自然や動物とふれあったりして心をリラックスさせる時間をもつようにしましょう。



## 5月の健康診断スケジュール

5月16日(火) 歯科検診(2年4組~6組·1年1組) 8:40~

朝の歯みがきを忘れずに。

結核·運動器検診(1年生) 13:15~

5月17日(水) 結核·運動器検診(2年1組~5組) 13:15~

5月24日(水) 心臓検診(1年生) 8:30~

5月25日(木) 耳鼻科検診(1年1組~3組) 14:00~



新型コロナウイルス感染症が5月8日から、季節性インフルエンザと同じ扱いとなります。

- <変更>・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は『発症後5日経過し、症状軽快後1 日を経過するまで』
  - 濃厚接触者の特定は行わず、生徒の症状がない場合**登校可能**である。
  - 風邪症状は『欠席扱い』となる。

## 体調管理をして、最高の体育大会をつくろう!





- ① <u>自分の**水筒を持参**</u>してください。 熱中症予防のためにこまめに水分摂取をしましょう。
- ② 手足の爪を切りましょう。爪が長いと、自分も相手もけがをすることにつながります。
- ③ 帽子をかぶりましょう。汗拭きタオルやハンカチ、ティッシュを忘れずに。
- ④ 朝食を必ず食べてくるように。給食もしっかり食べて、エネルギー補給をしましょう。



### 保護者の方へのお願い

#### ○尿検査·聴力·結核·運動器検診·耳鼻科検診·眼科検診·心臓検診

検診を受けた結果、専門の医療機関での受診をお勧めする場合には、「お知らせ」をお渡しします。「お知らせ」が届きましたら、なるべく早めに専門の医療機関を受診し、受診後はその結果を学校に提出してくださるようにお願いします。

**歯科検診** 検診を受けた生徒全員に配付しています。

**視力検査** 検査結果が裸眼視力片方 C 以下、矯正視力両方 C 以下の生徒に配付します。

〇学校の管理下(登下校時・部活動も含む)で起きた災害(けがなど)で、病院などを受診されたら連絡をお願いします。後日、日本スポーツ振興センターへ申請するための書類をお渡しします。

## 健康診断の結果を お知らせします

治療や再検査が 必要な人は早めに 医療機関を受診 するように してください!



注:学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを 選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診 した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、 どうかご理解ください。

## K HARRY KAN KAN KAN

年に1度の健康診断は元気で生活を送るために、自分の体を振り返るよい機会です。 また自分の体を大切にすることにつながります。ぜひ検診を受けましょう。



裏も読んでくださいね。

### がんばいすぎて、元気が出ないあなたへ



新学期が始まり、1ヵ月が過ぎようとしています。何だか疲れてやる気が起きない。 何となくもやもやする、気持ちが不安定な気がするなど感じたら、一人で悩まないで誰か話を聞いてくれ 甜談しよう! る人に話をしてみましょう。

「がんばろう。うまくやろう。」という気持ちがあるからこそ、私たちは ときどき「疲れたなー」と感じます。一晩寝て元気が回復するなら大丈夫。

でも頑張りすぎたり、不安が長く続いたりすると、心と体が「もう頑張りた くない」状態になることがあります。そんなときは

①ゆっくり休もう

②適度に体を動かそう

③ゆっくり深呼吸をしよう

④何でもいいから自分の思っていることを書いてみよう

⑤話せる誰かに話してみよう!

行動を起こすことで、少しずつ状況が変わってきます。

また、うまく話せるか心配だなという人は、『あゆみ』に書いて相談する 方法もあります。大切なのは一人で抱え込まないということです。

学校には話を聞いてくれる先生方やスクールカウンセラー、スクール ソーシャルワーカー、心のサポーター、養護教諭がいます。



生徒の皆さん、保護者の方もご心配なことがあれば、ぜひ声をかけてください。皆さんが安心して過ご せるよう、一緒に考えていきましょう。



中学校生活は部活動や勉強、習い事など忙しくなっている人もい るでしょう。少しずつ体調管理や時間の管理ができるように、意識 して生活をしましょう。みなさんのふだんの食事はどうでしょうか? 🖍 栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、これらが元 気な体の基本となります。





## 栄養バランスを悪くしがちなこ。食)



同じもの(固定化したもの) ばかり食べる



家族が個々に違うもの (好きなもの)を食べる



パンやめんなどの粉で できたものばかり食べる



## 部活、本格始動。 こをチェック!

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきました ね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張 りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員 同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?

活動時間・場所は守れていますか?

疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか

(主に運動部)準備運動・整理運動をしていますか?

こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外 のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったこと に挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持が その基本になることを忘れないでくださいね。











